

社会支持与个体压力对青年精神健康的影响研究

陈燕辉

中国人民大学社会学院 北京 100000

摘要: 结合当前社会经济发展形势来看, 青年群体正面临着较为严峻的心理健康挑战, 抑郁、焦虑等心理问题十分普遍。本文研究发现, 社会支持系统通过为个体提供情感支持、工具性援助和信息资源, 有助于缓冲压力对心理健康的负面影响。而个体压力则在一定程度上加剧青年心理症状的出现与恶化。针对这一情况, 本研究提出多层次、系统化的干预框架, 从专业心理服务体系、强化社会支持网络、提升心理韧性培养等方面入手, 促进青年精神健康发展。

关键词: 社会支持; 个体压力; 青年精神健康; 影响分析

引言:

根据《2024年国民心理健康状况、影响因素与服务状况》的调查报告, 抑郁水平在18-24岁青年群体中达到峰值, 并且随着年龄的增长呈现出下降的趋势。从这一现象背后的核心矛盾来看, 虽然物质条件得到改善, 但是青年群体的精神健康水平不升反降, 折射出社会发展进程中的深层次结构性问题。社会支持与个体压力是影响青年精神健康的两大核心变量, 其动态平衡关系决定青年心理适应结果。针对这一情况, 本文研究深入地剖析社会支持与个体压力对青年精神健康的复合作用机制, 关注不同压力情境下社会支持的缓冲效应差异, 以及应对方式、心理韧性等中介变量的调节作用。通过本次研究, 深化对青年精神健康影响机制的理论解释, 有针对性地制定干预策略, 有效地促进青年身心健康发展。

1 青年精神健康现状与压力源分析

1.1 青年心理健康问题的普遍性及特殊性分析

从当代青年精神健康状况来看, 呈现出普遍脆弱与代际差异的特点。根据香港树仁大学2025年公布的数据来看, Z世代年轻人(18-27岁)在焦虑、抑郁表现严重。其中, 约有30.5%的青年出现抑郁症状, 22.8%的青年出现焦虑问题。关于Z世代青年的心理健康指标情况, 具体如表1所示:

表1 Z世代青年心理健康情况统计表

心理指标	Z世代(18-27岁)
抑郁症比例	30.5%
焦虑症比例	22.8%
压力症比例	22.3%
创伤经历比例	较低
情绪调节能力	最低

数据来源: 香港树仁大学2025年公布数据整理

1.2 多元压力源的负荷影响分析

从当代青年实际情况来看, 面临多源性、持续性及高强度的压力, 主要压力源来看, 表现在生存压力及发展性压力。

生存性压力视角, 经济压力及物质困境是生存性压力的主要组成部分。现阶段, 尽管社会经济发展水平大幅度提升, 由于房价高、消费主义盛行加之收入增长缓慢等因素, 导致很多青年面临“精致穷”的困境, 对于农村地区和经济欠发达地区的青年, 他们不仅要承担个人生活成本, 还可能背负家庭经济期望, 双重负担加剧青年的心理紧张^[1]。

从发展性压力角度来看, 表现为学业与就业压力。在中国教育体制下, 从基础教育的“鸡娃之争”到高等教育阶段的“内卷化竞争”, 学业压力贯穿于青年成长的全过程。这种压力不单单来自知识本身, 还来自激烈的同伴竞争及不确定性的焦虑问题。到了就业后, 就业市场的不确定性及学历贬值现象进一步加剧了就业压力。受此影响, 导致青年容易产生焦虑、抑郁、过度亢奋等不良情绪。

2 社会支持的作用机制及保护效应分析

2.1 社会支持的多维结构及功能分析

从社会支持来看, 其是一个多维度的复杂结构, 根据支持来源可以将其划分为家庭支持、同伴支持、社区支持等。同时, 根据支持性质来看, 又可以将其划分

为情感支持、工具性支持、信息支持、评价支持等类别。在本研究中,从支持来源入手,对社会支持的多维结构及功能进行分析。

2.1.1 家庭支持

家庭支持是最基础、最持久的社会支持来源,对于青年心理健康有着深远影响。健康的家庭环境能够为个体提供情感安全感,培养个体形成积极的自我概念和良好的情绪调节能力^[2]。

2.1.2 同伴支持

同伴支持在青年期具有特殊重要性,主要表现在同龄人之间的理解、接纳、陪伴,满足个体归属感需求,有助于缓解个体成长中出现的孤独感。良好的同伴关系不单单可以提供情感慰藉,还可以通过社会比较和社会学习促进青年身份认同发展。

2.1.3 学校与社区支持

该支持构成青年社会支持体系的宏观层面。其中,学校通过心理健康教育、心理咨询服务及包容的校园文化,为学生的学习及成长提供正式支持网络。社区则通过公共设施、社会组织及邻里关系提供非正式支持。学校与社区支持形成全面的支持系统,并通过各个要素之间的相互协调运作形成合力,对于青年学习及成长起到重要影响。

2.2 社会支持的心理健康保护机制

社会支持通过多种心理机制对青年心理健康产生保护效应,具体可概括为压力缓冲模型和主效应模型两种路径,这两种路径之间存在一定的差异性。

从压力缓冲模型来看,社会支持主要在高压情境下发挥作用,并从认知重评、应对增强、情绪调节三个方面,缓解个体压力。认知重评帮助个体以一个更加积极的方式解读分析压力事件;应对增强提供解决问题的建议和资源;情绪调节则通过情感表达及共情回应缓解负面情绪。

从主效应路径来看,社会支持不论压力水平高低,都会对青年心理健康产生直接的促进作用。从这种作用的特点来看,注重满足个体基本需求、增强自我效能及提供积极体验。

2.3 社会支持效应的群体差异

社会支持效应在不同青年亚群体中存在着显著性差异,这种差异反映了社会支持与个体特征的交互作用。从个体特征来看,有着特殊成长经历的群体,社会支持的补偿效应尤为明显。这一类群体在早期发展过程中可能经历支持缺失,导致心理资源相对匮乏,成年之后对

支持环境更加敏感。同时,性别在社会支持效应中扮演着调节角色。如男性与女性在选择支持寻求行为、支持网络构成和支持偏好上存在差异性,这种差异性会影响社会支持的实际效果。此外,文化背景是另外一个重要的调节变量。

3 压力与支持动态平衡与应对策略分析

3.1 压力—支持失衡的心理后果分析

从个体情况来看,当个体压力超出可用支持资源后,会表现出压力—支持失衡的问题,进而导致心理问题的产生。结合资源守恒理论来看,个体具有维持、保护及获取心理资源的基本动机,但当资源流失超过获取的时候,个体会产生心理压力。个体在青年期获取资源相对有限,并且受到学业、就业、人际关系等多重压力影响,消耗心理资源。这一过程中,若青年个体缺乏足够的社会支持作为资源补充,会导致青年心理功能受损。从压力—支持失衡的直观表现来看,青年个体的情绪调节能力下降。根据Z世代青年情绪调节能力的现状来看,其在各世代中最低,这与青年面临高压力和相对不足的资源支持有关。同时,受情绪调节影响,会导致青年出现焦虑、抑郁等心理问题,并在心理问题反映时,多以攻击行为、物质滥用形式体现^[3]。此外,随着数字时代的到来,社交媒体环境进一步加剧了压力—支持失衡的复杂性。一方面,随着数字化技术的应用,新型社交媒体提供了新型的支持渠道,如在线支持社群、心理健康应用等,这在一定程度上缓解青年的心理压力。另一方面,由于社交媒体引发的攀比效应及错失恐惧,也形成额外的压力源。在对青年展开心理健康教育时,如何有效引导青年合理地利用数字资源,成为当代心理健康教育应关注的一个重要议题。

3.2 基于证据应用的干预策略应用分析

针对青年压力—支持失衡问题处置时,结合证据干预策略应用,注重从个体层面、人际关系层面、环境层面三个方面入手,为个体提供干预支持。从个体层面来看,心理韧性培养及应对技能训练是最有效的干预方向。心理韧性并非先天特质,而是通过后天训练逐步形成及发展的能力。心理韧性包括了情绪调节、认知灵活性及逆境意义建构等。在对个体干预时,通过正念训练的方式提升情绪察觉与接纳,借助认知重构帮助识别和调整非理性思维。

从人际关系层面来看,支持网络建构及沟通技能的有效提升,是青年精神健康干预的重要目标。这一过程中,通过建立起支持网络体系,从全面视角入手,对

青年精神健康问题进行针对性把握, 弥补社会资源支持不足的问题, 从而形成积极影响。沟通技巧训练活动的开展, 则引导青年有效地表达自己的需求, 寻求支持和处理人际冲突的方法及策略, 从而提升支持获取能力和支持关系质量。

从环境层面来看, 营造支持性环境、加强资源系统化整合, 对于青年精神健康有着积极的影响。这一过程中, 以学校为例, 其作为青年主要活动场所, 通过建立起多层次支持系统, 为青年的学习及成长提供帮助。

3.3 构建综合性青年精神健康支持体系

3.3.1 建立多层次系统框架

首先, 从预防来看, 核心点在于心理健康的普及和支持环境营造。其中, 学校应注重将心理健康教育纳入课程体系当中, 强化心理技能培养。同时, 加强家校之间的沟通交流, 确定合作与共享的价值观, 促进学生形成健康的精神状态。

其次, 在识别层面, 建立起早期预警系统和多元元别渠道, 在预防视角下进一步推进精神健康干预的深层次延伸。通过早期预警及多元识别渠道应用, 尽早发现心理问题, 并为后续干预提供指引。

再次, 在干预层面, 结合精神健康识别情况, 采取分级分类的策略匹配, 提升干预的针对性、有效性。

最后, 在康复层面, 注重凸显长期支持和社会功能恢复。这一过程中, 注重把握心理问题的实际情况, 注重从多元视角入手, 从情绪稳定、功能恢复、社会再整合等过程入手, 帮助青年逐步重建生活节奏, 保持精

神健康。

3.3.2 关键实施策略分析

强化专业服务能力建设工作。针对青年精神健康问题, 注重扩大高校心理专业招生规模, 并针对在职人员做好培训。同时, 结合数字化时代特征, 积极推进数字心理健康服务, 扩大服务覆盖范围, 提升心理健康服务质量。

创新服务提供模式。针对青年精神健康问题, 应注重对传统的、一对一的服务模式进行创新优化, 积极推进团体干预、同伴支持、数字干预等多元服务形式的构建及应用。对此, 可以在大学校园、心理咨询中心提供整合服务, 提升精神健康服务效率及质量。

促进跨部门协作机制构建及应用。针对青年精神健康教育工作开展, 其涉及教育、卫生、民政等多个部门。对此, 建立起跨部门协作机制, 避免服务碎片化问题, 提升多部门之间协作效率及质量, 为青年心理健康发展提供强有力的支持。

建立起效果评估及持续改进机制。在对青年精神健康干预过程中, 应注重对干预体系、策略应用效果、质量做好评估分析, 对其中存在的问题、不足做好针对性地改进及优化。这一过程中, 应注重建立起心理健康服务的效果评估指标, 定期做好数据信息收集, 分析服务存在的不足, 之后针对性地改进资源配置及服务设计, 以保证服务效率及质量, 对青年精神健康起到积极的支持及促进作用。

结束语:

青年精神健康是一个复杂系统性问题, 其涉及个体发展、家庭互动、教育环境及社会文化等多层次因素。本文研究工作开展, 立足于社会支持与个体压力双重影响, 分析其在精神健康维护中的功能及作用。通过本文研究发现, 在促进青年精神健康发展过程中, 应注重建立起发展性、预防性、系统性的支持模式, 强化支持功能, 实现每一位青年都能在压力与支持健康平衡中实现自我价值和社会贡献的统一。在未来发展方面, 随着社会变迁及数字技术的快速发展, 青年精神健康将面临新的机遇与挑战。对此, 应持续关注青年精神健康的发展

变化, 不断地创新支持及服务模式, 构建适应青年身心特点的健康支持体系, 助力青年的长远发展及进步。

参考文献:

- [1] 易慧, 李姝贤, 徐红红, 全雪晶. 青年医生心理健康与领悟社会支持及共情的关系研究 [J]. 医院管理论坛, 2025, 42(03): 40-45.
- [2] 马焕英. 复元辅导对提升青年精神康复者生活质量的作用研究 [J]. 社会与公益, 2024, (12): 103-107.
- [3] 郭未, 马炬申. “技术-关系-健康”视角下的互联网使用与青年世代健康 [J]. 中国青年研究, 2023, (11): 55-66.

作者简介: 陈燕辉 (1981-) 女, 汉, 江西九江人, 大学本科, 麻醉手术护士, 研究方向: 社会医学与卫生事业管理。中国人民大学社会学院在职人员高级课程研修班学员。